# Esperantista Vegetarano 1993




# Esperantista Vegetarano 1993

Organo de la TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Fondita en 1908 - Unua Prezidanto L.N. Tolstoj

## Enhavo



Redaktoroj: William Simcock, Ejnar Hjorth, Mark Steinberg, Lilia Fabretto
Adreso : TEVA - C.P. 5050 - Roma, Italia

Karaj gesamideanoj,

lastatempe "Esperantista Vegetarano", eldonata en (Ĉeĥo)Slovakio, aperis neregule, malfrue kaj ofte kun neĝisdataj informoj. Tamen la reago de la Esperantistaj vegetaranoj estis simpatia kaj praktika: en diversaj landoj ili aperigis bultenojn kaj gazetojn por informi la samideanojn pri niaj komunaj temoj kaj novaĵoj. En Aŭstralio, la Reprezentanto de TEVA, s-ro Bob Felby, eldonas la Letero-n el Adelajdo "Vegetarano Esperantista"; la Reprezentanto en Kolombio, prof. Rafael A. Mejia, redaktas la bultenon "Tropikaĵoj"; la TEVA-ano s-ro Brian W. Burnett, en Britio, redaktas la gazeton "VEGO" (Nant Yr Hafod Cottage, LLANDEGLA Clwyd LL11 38G, Kimrio, Britio); en Estonio aperas "Estona Esperanto-Vegetarano" (Estonio, EE0090 Tallinn, p/k 3206), ktp. Ni ĝojas pri tio kaj deziras al ĉiuj sukceson kaj multe da legantoj! Ni ne povas citi ĉiujn aliajn iniciatojn de la TEVA-anoj, sed ni volas danki tiujn, kiuj aktive kaj sindone kunlaboras por la disvastigado de niaj ideoj en ĉiuj landoj, de Usono ĝis Koreo, de Norvegio ĝis Sud-Afriko.

Nuntempe la Organo de TEVA donas per "La Letero de Esperantista Vegetarano" koncizajn kaj ĝisdatajn informojn al la membroj; kaj per la kajero "Esperantista Vegetarano", kiu aperas je la fino de la jaro, kaj estas eldonata en Italio, ĝi profundigas niajn temojn. La membroj, kiuj deziras ricevi ambaŭ la Leteron kaj la Kajeron, donas libervolan mondonacon al la Landa Reprezentanto unufoje jare. Ĉiujare, ĝis la 31a de Decembro, la Reprezentantoj sendas la sumon de la mondonacoj al la Kasisto de TEVA:
s-ro William Parrott - 15 Aldoborough Court - Douglas Avenue EXMOUTH EX8 2HA - Great Britain - Poŝtĝirokonto n-ro 271418907, kun letero al la Ĝenerala Sekretariejo (ĉe Lilia Fabretto - via Pietro Cartoni 12/12 - 00152 ROMA, Italia), en kiu la Reprezentantoj detalas la mondonacojn kun la nomoj kaj adresoj de la membroj.

Kiel nia Prezidanto s-ro Christopher Fettes asertis en sia mesaĝo al la ĉeestantoj la Kunvenon de TEVA en Valencio, Hispanio, la 29an de Julio 1993, la membrokotizoj tre valoras por la vivo de nia asocio, sed ili ne sufiĉas por la disvastigado de niaj idealoj sen la konstanta laboro de ĉiu individua membro!



# Esperanto por Vegetaranoj
# Vegetarismo por Esperantistoj



Akceptite estas de ĉiuj kaj eĉ de la Darvinistoj, ke la homo estas la plej evoluinta kreaĵo kaj la sola animalo, kiu kapablas esprimi siajn sentojn kaj pensojn per la parolo. Tamen, kiam oni petis seriozan diplomaton difini la taskon de la homa lingvo, li sobre asertis ke la lingvo estas tre grava rimedo servanta al ... miskompreno inter la homoj. Verŝajne la diplomato pravis, ĉar diplomatoj en la tuta mondo ne uzas simplan kaj popularan lingvon; kontraŭe, la lingvo de la diplomatoj estas tiel elasta, ke ĝi povas esti interpretata laŭ la bezono. Ŝajnas ke ankaŭ la lingvo kaj la manskribo de la kuracistoj havas la saman celon,kaj fakte la pacientoj, kiuj ilin ne komprenas, nomas la manskribon de la kuracistoj "hieroglifa".

Estas pro tio interese, ke Doktoro Lazaro Zamenhof, kiu vivis antaŭ cent jaroj en la urbo Bjalistoko, kaj travivis la malamikecon kaj la miskomprenon inter la samurbanoj rusaj, germanaj, polaj kaj judaj, decidis krei novan, simplan, neŭtralan lingvon por malpliigi lingvajn kaj rasajn miskomprenojn. Li diris: *"Konservante sian gentan lingvon kaj gentan religion en la interna vivo de sia lingva aŭ religia grupo, la homoj por ĉiuj rilatoj intergentaj uzu lingvon neŭtrale homan kaj vivu, laŭ etiko, moroj kaj vivaranĝoj neŭtrale homaj."*

Lazaro Zamenhof estis okulisto. En Moskvo li studis medicinon kaj li ricevis diplomon kuracistan. Post mallonga ĝenerala praktikado, li elektis la fakon okulistan kaj kiam li revenis al Varsovio, li malfermis akceptejon kiel okulisto. Li estis tre ŝatata de malsanuloj precipe malriĉaj,kaj ofte anstataŭ pagi por la vizito, ili ricevis monon de Doktoro Zamenhof por aĉeti medikamentojn. La tutan vivon li dediĉis al la aliuloj per helpo al la malsanuloj kaj per sia sindona laboro favore al la homa interkompreno.
La 19-a jarcento estis preta akcepti la idealojn de interkompreno, — paco kaj frateco. Tiu jarcento estis la plej humana,kaj estas kompreneble ke ankaŭ vegetarismo, posedante similajn strebojn, komencis vaste disvolviĝi.

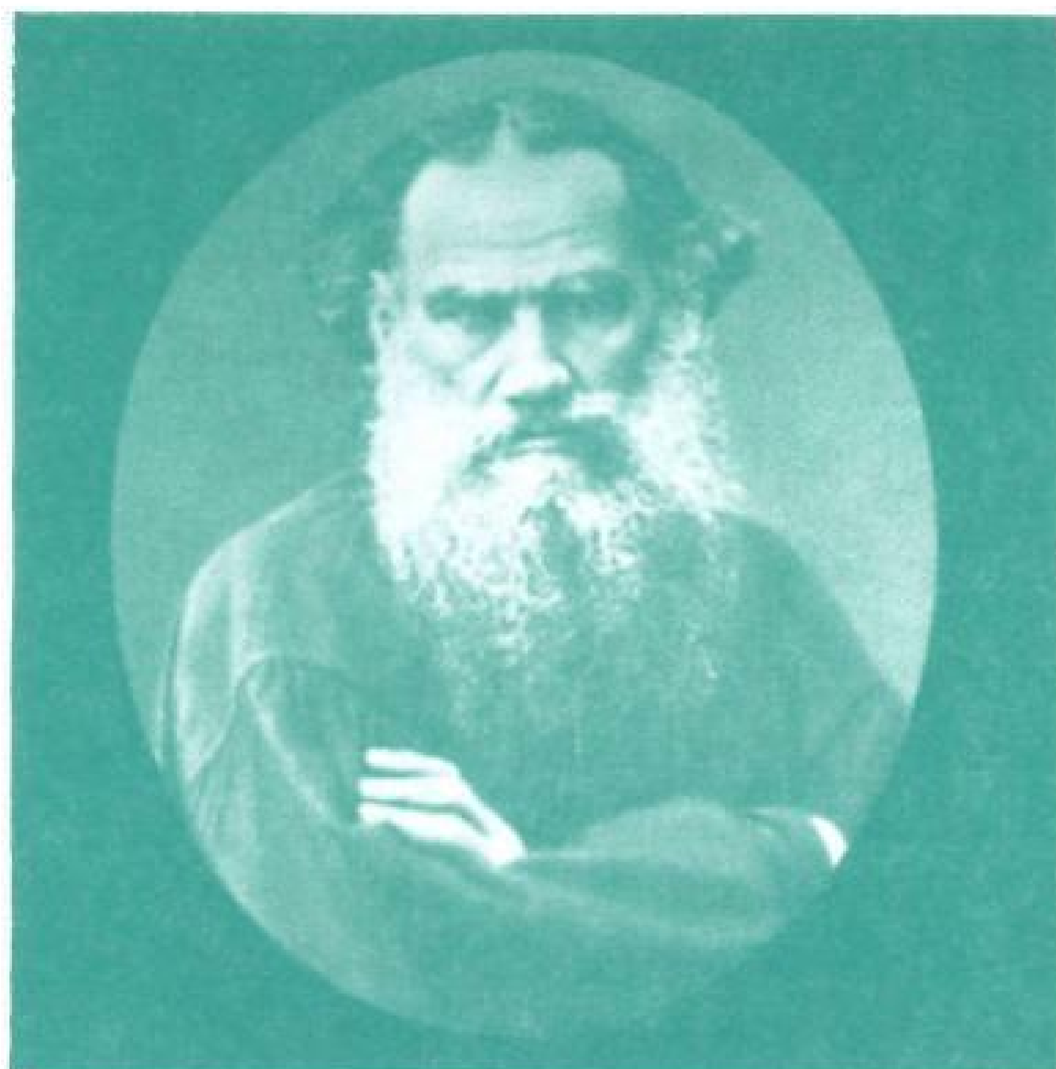
Vegetarismo estis konata de longe antaŭ la kristana erao. Zaratustro, Buddo, Pitagoro, Empedoklo, Platono, Sokrato, Hipokrato estis vegetaranoj. En la antikvaj komunumoj de la Esenoj, kiuj vivis de la 2-a jarcento a. K. ĝis la 1-a p. K. en Palestino, Sirio kaj Egiptio, la membroj ne manĝadis viandon,kaj ili estis ekzemplo de sana kaj etika vivmaniero.

En la dua duono de la 19-a jarcento ekstartis vegetaranaj asocioj en Eŭropo kaj Ameriko. La fama rusa verkisto L. N. Tolstoj (1828-1910) aliĝis al vegetarana movado,kaj estis Prezidanto de la Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj (IUEV simpligis poste la nomon al TEVA). Tolstoj publikigis plurajn verkojn pri vegetarismo. En sia libro **"Unua ŝtupo aŭ senmortiga nutrado"** Tolstoj skribis: *"Vegetarismo progresas. Ĝi estas esprimita en la pensoj de verkistoj kaj en la vivmaniero de multaj homoj. Tiu ĉi movado iras antaŭen pli kaj pli rapide. . . en Germanujo, Anglujo kaj Ameriko, oni renkontas ĉiam pli da homoj forlasantaj viandan nutraĵon . . . tio estas signo ke la celado al morala plibonigo de la homo estas serioza kaj sincera."* Bedaŭrinde la monda politiko estas gvidata tro ofte ne de homamaj filozofoj, sed de diplomatoj. La du mondmilitoj sukcesis haltigi la disvolviĝon de ambaŭ la movadoj vegetarana kaj Esperantista, sed ne la idealojn. Tiuj ĉi idealoj nun denove ekfloras, spite al la perfektigitaj militaj teknologiaj kaj atomaj armiloj; forte kreskas la vegetarana movado en pluraj landoj,kaj la Esperantista movado disvolviĝas precipe en la kontinentoj Azia kaj Afrika.

Ekzistas natura simbiozo inter vegetarismo kaj Esperanto, ĉar ĉiuj du zorgas pri harmonio en sana korpo kaj menso kaj paco inter homaj rilatoj por pli bona vivo sur la Tero: ili sin kompletigas, kaj fortiĝas. La slogano de la vegetaranoj estas ***"Vivu kaj lasu vivi"***, nia celo estas disvastigi ambaŭ niajn idealojn, kaj nia slogano estas:

Esperanto por Vegetaranoj
Vegetarismo por Esperantistoj

Mark Steinberg



# *Fama homo pri vegetarismo*

"Ne mortigu" aludas morton ne nur de la homo sole, sed de ĉio vivanta. Kaj ĉi ordono estis enskribita pli frue en la homa koro ol sur la Sinaj-monto



Kiu respektas la leĝon de la vivo, tio nepre forlasas la manĝadon de bestoj



Oni povus pardoni viando-manĝadon, se ĝi estus nepra kaj pravigita per ajna racio. Se ne, ĝi estas fiafero, havanta nenian senkulpigon

Leo N. Tolstoj

# Pluvarbaregoj:
## Kial Viandomanĝado estas detruanta la Planedon

Juliet Gellatley, en sia artikolo pri pluvarbaregoj,kiu aperis en la *Manlibro de la Brita Vegetarana Asocio,* priskribas kiel viando-manĝado estas detruanta la planedon. - Ni bezonas pluvar-baregojn!- asertas Juliet Gellatley en sia artikolo - Ili estas esencaj fontoj de oksigeno. Ili moderigas niajn klimatojn, malhelpas inun-dojn kaj gardas kontraŭ erozio al tersurfaco. Arbaregoj reciklas kaj purigas nian akvon. Ili estas fonto de beleco kaj inspiro, antikva, vivdonanta sovaĝejo. Malgraŭ ĉio tio, la homoj detruas ilin por . . . viando.

Unu hektaro da pluvarbarego povas vivteni 800.000 kg da plantoj kaj bestoj por ĉiam, aŭ ĝi povas provizi3200 kg da bovaĵo ĉiujare nur dum 7 jaroj. Detruitaj, tiuj arbaregoj neniam plu rekreskos. Tropikaj pluvarbaregoj konservas siajn proprajn nutro-elementojn en la arboj kaj plantoj, sed ne en la grundo. Kiam pluvarbarego estas detruita, sia grundo al greso pretigita, iĝas malkreskema, malriĉa, kaj baldaŭ ĝi fariĝas senutila kaj polva dezerto.

Arbaregoj malrapidigas ankaŭ la eliĝadon de la akvomaso el la riveroj. Fakte, 95 % da pluvo, teren defalanta, estas bremse tenata en la arbargrundo per ellaborita reto da radikoj kaj poste ĝi estas malrapide ellasata en la atmosferon. Kiam la arboj estas detruitaj, la tersurfaco sekiĝas kaj fendas en la varma suno,kaj la akvo forfluas el la grundo. Ĉar la surfaco estas malmole bakita, la akvo ne povas tralikiĝi en la subgrundan naturan rezervujon. Pro tio, sekeco kaj katastrofaj inundoj alternadas, mortigante milojn kaj milojn da homoj kaj bestoj.

La detruado de pluvarbaregoj mortigas ne nur individuajn estaĵojn, sed tute kaj por ĉiam multajn speciojn de bestoj kaj plantoj. La arboj estas kiel la pulmoj de la planedo: ili sorbas karbondioksidon kaj produktas la oksigenon, kiun ni spiras. Kaj malgraŭ tio, la homoj detruas pluvarbaregojn, plejparte por pliigi brutbredadon.

Preskaŭ la tuta bovaĵo produktita en Centra Ameriko estas vendata al Usono, kiel rimedo por repagi eksterajn pruntojn al tiu

lando, kie la bovaĵo fariĝas hakviandaĵoj. En Brazilo, Sud-Ameriko, pluvarbaregoj estas detruataj por kreskigi sojfabojn - ne por brazilanoj - sed por eksporti tiujn fabojn al la Eŭropa Komunumo, kie 90 % da ili estas traktataj kaj uzataj kiel bestnutraĵo: "malmultekosta viando", do, ne estas malmultekosta.

La Tria Mondo estas superŝarĝita per ŝuldoj. Anstataŭ uzi la grundon por kreskigi nutraĵon por sia propra loĝantaro, ĝi estas devigata vendi la rikoltaĵon al la okcidentaj landoj por kovri parte de la ŝuldoj. La fruktoplena tero en la Tria Mondo apartenas al profitavidaj grandbienuloj, kiuj produktas por la okcidentaj landoj kaj vendas al ili je kontanta pago la rikoltaĵojn. Kontraŭe, la etbienuloj estas devigataj peni kultivi kreskaĵojn en malriĉa grundo, kiu baldaŭ fariĝas elĉerpita.

Ĉu vi scias ke dum la Etiopa malsatego okcidentaj landoj importadis grenon el Etiopio por nutri bovojn?

Teorie, la sola Britio povus kreskigi sufiĉe da plant-proteinoj por subteni 250 milionojn da homoj. Sed oni daŭre produktos viandon, anstataŭ plant-proteinojn, ĝis tio donos profiton. Ne manĝante viandon ni helpos, do, malaltigi la profitojn de la viandindustrio kaj ni pliigos postulojn por vegetalaj produktoj.

William H. Simcock

# Antropocentrismo kaj Biocentrismo en la moderna kulturo

La okcidenta nuntempa kulturo baziĝas sur antropocentrismo. La homo estas centro de la universo. Li superregas la mondon. Li havas en siaj manoj la tutan naturon, ĉiujn estaĵojn, kaj li mortigas homojn kaj bestojn. Por sia propra uzo li detruas arbarojn, poluadas akvon, kiun ni trinkas, aeron, kiun ni spiras: la potenco de la homo estas senlima. Fiera pri sia teknologio, li tute forgesis respekton al la Patrino-Tero. Li rompis biologiajn ciklojn de la tera ekologia sistemo kaj li trudis sian perforton kontraŭ la naturo. La radiko de la homa perforto estas en antropocentrismo.

La homo devas retrovi la antikvan unuecan vidaĵon de realeco, kiun li perdis kiam li fremdiĝis al la naturo. Tempo venos ke antropocentra tradicio, kiu baziĝas sur la filozofiaj konceptoj de Aristoteles kaj de René Descartes (Kartezio), cedos paŝon al pli vasta etika vidaĵo de Platon, kaj de Francisko el Asizo, kiu, kontraŭe, etendiĝis al ĉiuj kreitaĵoj. Kaj naskiĝos en la homaro nova biologia konscienco repacigita kun si mem, kaj kun ĉiuj terloĝantoj, ĉar ekzistas ligo inter homo kaj homo, inter homo kaj besto. Kiam ni respektos la bestojn kaj la naturon, ni respektos ankaŭ la homojn kaj rasismo ne plu ekzistos.

La filozofo Porfirios verkis en sia "De Abstinentia": "kiam regadis amikeco kaj senco de universala parenceco, neniu mortigadis bestojn". Kaj la latina poeto Virgilio en siaj "Georgica" verkis: "antaŭ la tempo kiam tiu ĉi malpia gento manĝadis buĉitajn bovidojn, regadis la kampara dio Saturno kaj tiam oni aŭdis nek milittrumpeton, nek glavbruon". Tiu ĉi estis la etiko de Pitagoras, de Plutarkos kaj poste de Tolstoj, Gandhi, Schweitzer, Einstein kaj de pluraj aliaj, kiuj konsideris la bestojn kiel estaĵojn kaj ne kiel objektojn.

Oni konscias ke la programita ekspluatado de la naturo kaj de la bestoj ne tuj ĉesos; tamen ni devus komenci tuj abolicii el nia parolaro la vorton "ekspluati", kies etimologia signifo montras nian bazan ekonomikan verŝajnigon: tiu verŝajnigo, kiu aboliciis en la homa sinteno ankaŭ la plej simplan simbiozon kun la kreitaro.

La Kartezia rompo inter spirito kaj materio, inter homo kaj naturo, inter homo kaj besto, donis al ni sciencon, sed ĝi malproksimigis la homon de la vivo kaj ĝi komencigis la modernan devion de la antikva vivĉeno, kiu kunigis unu kun la alia, ĉiujn estaĵojn. Por superregi la naturon, la okcidenta homo disiĝis de ĝi, rompante la antikvan pakton animisman, kaj komencigante ankaŭ sciencon, teknologion kaj la nunan maŝincivilizacion, kun grandegaj pozitivaj rezultoj, sed ankaŭ kun teruraj negativaj konsekvencoj; vidu ekzemple la genitikan bioteknologion, per kiu la moderna homo pretendas ŝanĝi la Naturon!

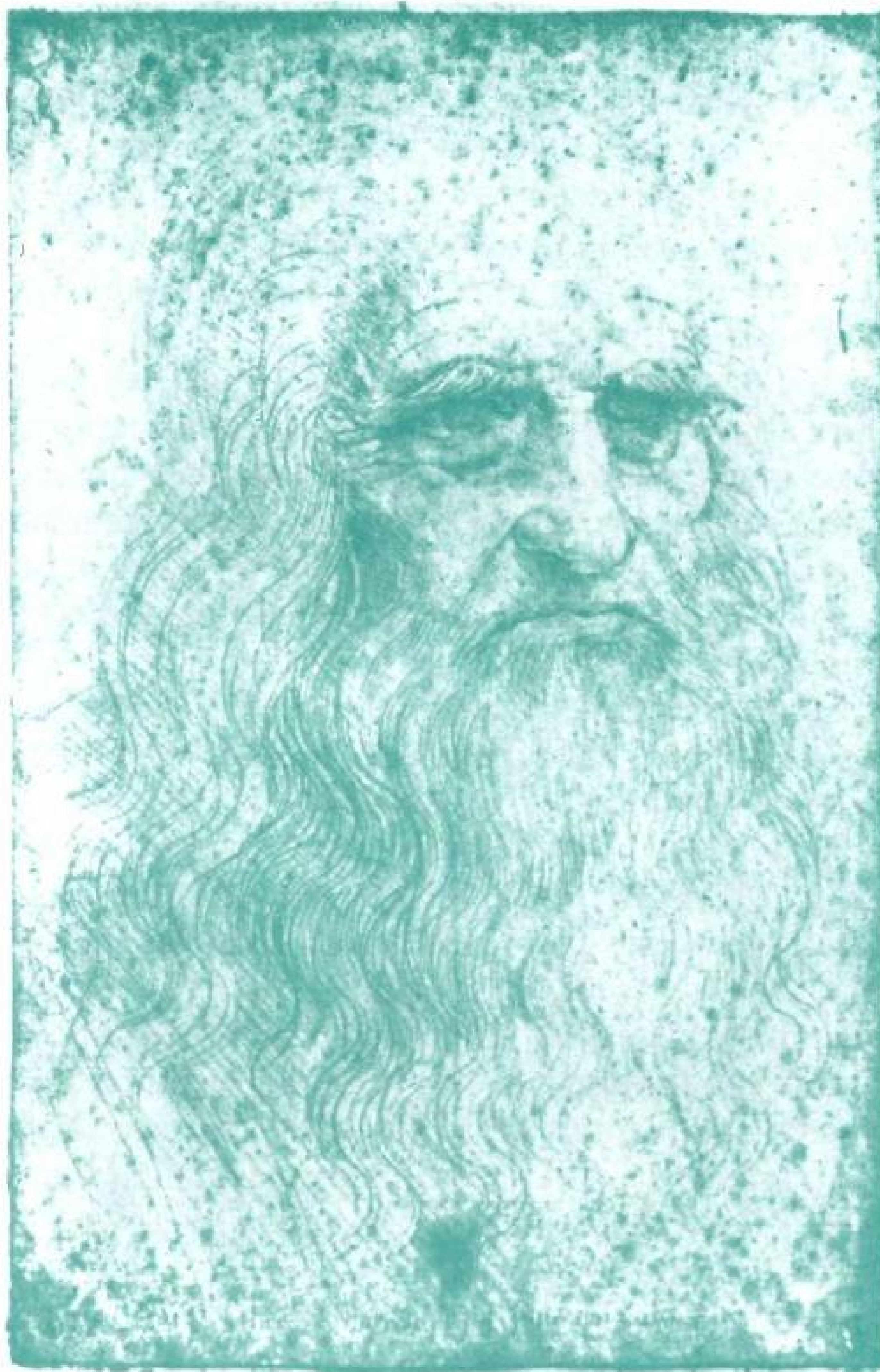
Kontestis la dogmon de antropocentrismo Leonardo da Vinci, Montaigne, Bernard Shaw, Shelley, Lamartine, Hugo, Goethe, Schopenhauer. La aktuala ekologia konscienco estas antropologia transiro al nova kultura imago, kiu ne povas ignori "Pacon kun la Vivantoj", kiu estas logika konsekvenco de la etika fundamenta ordono de "neperforto". Tiu ĉi ordono de neperforto distingos novan planedan etikon, kies cirklo ekspansias al komprenado ne nur de ĉiuj homaj rasoj, sed per la rompado de la nuraj bariloj, ankaŭ de ĉiuj vivantaj specioj.

La nuntempa konscienco ne povas eviti fronti la etikan problemon de la bestoj: **ĉu estas juste buĉi bestojn nur por utilceloj?**

Nia humaneco limiĝas ankoraŭ je la antropomorfa historia konsiderado, kiu celas al nura homa specio. Prokrasti justan solvon de la problemo de la bestoj por ne ĝeni la okcidentan ekonomion, kiu estas fondita sur ekspluatado de la bestoj - simplaj objektoj en la servo de la sola homa specio - signifas longedaŭrigi staton de intelekta kaj morala malsupereco, kiu estas absurdaĵo en societo, kiu sin difinas kiel civilizita . Senkulpigi ĉasadon, vivisekcion kaj bioteknologion, kiuj por solaj ekonomiaj celoj kreas genetikajn hibridojn inter plantoj, bestoj kaj inter bestoj kaj homoj, signifas ellabori barbarajn egoismajn konceptojn, anstataŭ levi la komprenadon de bio - kiu signifas **vivo-n** - kiel ĉiutagan ageman valoron en nia propra vivo.

Leonardo da Vinci ofte iradis matene al vendoplaco por aĉeti bestojn, kiuj estis por vendo, kaj eviti tiel ilian buĉadon. Al la homoj, kiuj ne komprenis tiun ĉi sintenon, li ripetadis: "Tempo venos, kiam la homo ekkonos la animon de la bestoj kaj tiam oni taksos ilian buĉadon kiel hommortigon".

**Leonardo da Vinci (1452-1519)**
Memportreto - Torino (Italio), Reĝa Biblioteko



Biocentrismo ne volas nei la tutan sciencan kaj teknologian okcidentan civilizacion, kiu donis al la homoj plurajn ilojn por mildigi iliajn penadojn, sed ĝi volas korekti ĝian metafizikan kaj etikan starigon, kiu ne akordiĝas kun la **vivo**.

D-ro Giuseppe Maraglino — Prof-ino Catina Dazzini

# Dieto, Vivmaniero, Medio

δίαιτα (díajta) en la antikva greka lingvo signifas dieton kaj ankaŭ vivmanieron. La vegetara dieto koncernas nutraĵon, kaj ĝi interrilatas ankaŭ kun vivmaniero kaj medio. Toksaj manĝaĵoj kaŭzas patologiajn kondiĉojn en la fizika homa korpo. Infektaj pensoj kreas cerbo-spinajn malsanojn, kiuj kontaĝas la homon mem kaj tiujn, kiuj estas ĉe li.

Se ni respektas nin mem; se ni amas ĉiujn estaĵojn kaj ne mortigas ilin; se ni nin nutras per la fruktoj, kiujn la tero donacas al ni: ni creos sanon en nia korpo kaj harmonion en nia menso.

Kie ajn estas vivo sur la tero, tie estas kunĉenado de agoj kaj efikoj laŭ la leĝo de kaŭzo kaj efiko. La homa organismo estas amasiga kreo de pasintaj agoj, kaj evoluo estas produkto de multoblaj faroj.

En sia libro pri scienca vegetarismo, Prof. E. B. Szekely similigas la agojn de la homo al la fruktoj de la arbo, fina produkto de longa procezo. Sed inter la arbofruktoj kaj la Universala Leĝo estas akordo; ĉar la arbo ne havas propran volon por devii de la Leĝo: la arbovolo estas La Universala Volo mem. Male, la homo havas individuan volon; li povas devii de la Leĝo - aŭ ne - kiel li preferas.

La estanta ekzisto de la homo, lia individua grado de evoluado estas produkto de la tutaĵo de liaj pasintaj agoj; kaj lia estonteco estos determinita de la tutaĵo de liaj estantaj agoj. La feliĉo kaj la bonfarto de la homo dependas de liaj faroj. Saĝulo asertis, ke ago farota estas homservisto kaj ago farita estas hommastro.

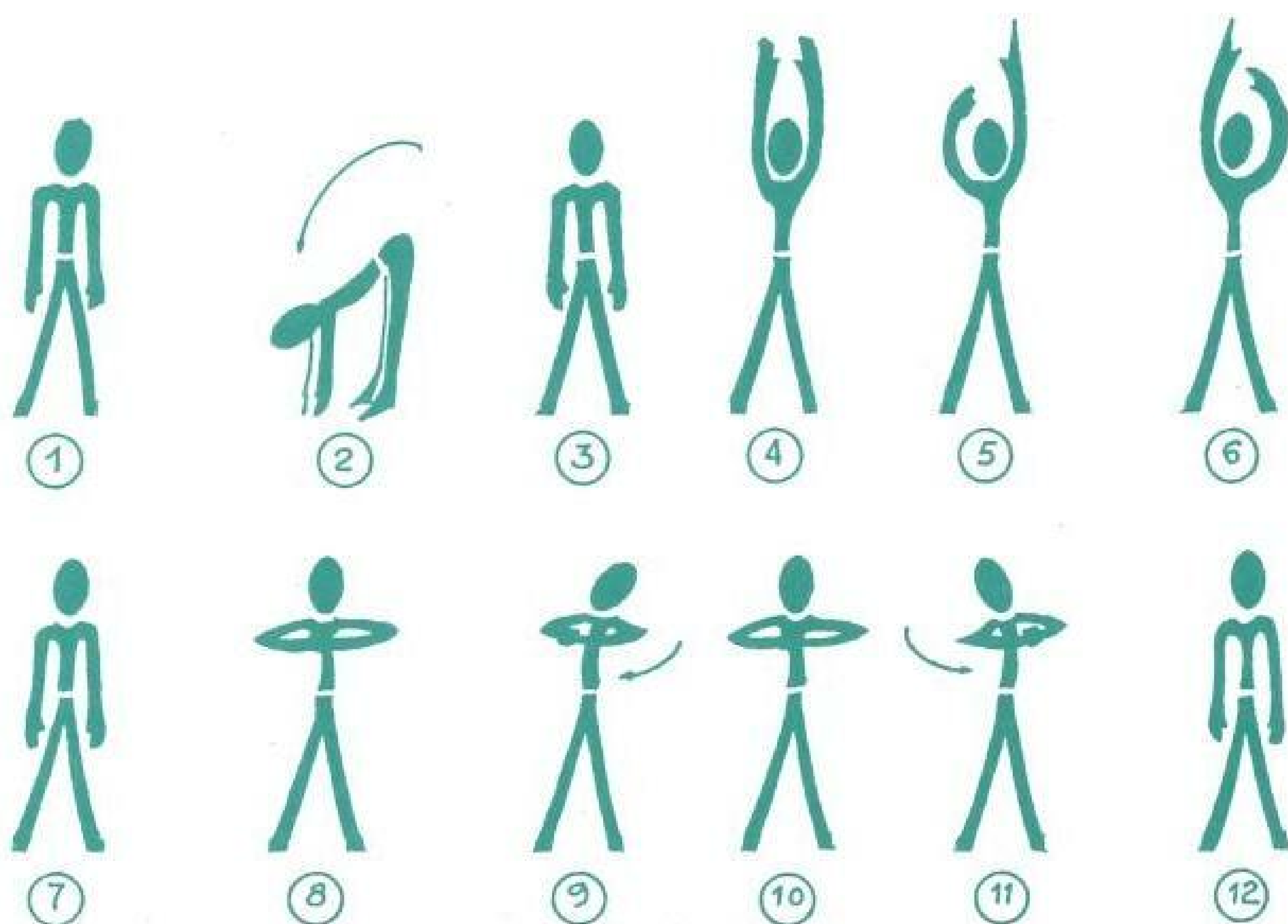
Korelacio de dieto kun vivmaniero kaj de vivmaniero kun medio kreas - aŭ ne - evoluadon de la homo, de lia vivmaniero, kaj de lia medio.



# Ekzercado je sunleviĝo

Post la dormo, la suno alportas al ni novan vivon. De pratempoj, en diversaj landoj, la homoj kutimas saluti la sunleviĝon.

Ĉiumatene, fronte al la leviĝanta suno, ni enspiru ĝian novan energion, kaj per simpla ekzercado, ni redonos fleksiĝenecon kaj bonan farton al tuta nia korpo.




(1) Staru - rektigu la dorson - disigu la piedojn - brakoj laŭlonge de la flankoj - (2) Kliniĝu antaŭen de la talio al la planko, kun malfleksitaj genuoj - (3) Leviĝu en staran pozicion - (4) Levu supren ambaŭ brakojn - (5) Streĉu alten maldekstran brakon, kvazaŭ ke la pinto de via mano volus atingi la ĉielon - (6) Streĉu alten dekstran brakon - trioble - (7) Mallevigu ambaŭ brakojn - (8) Interplektu la manojn kaj levu kuburtojn je la alteco de la ŝultroj - (9) Turnu bruston maldekstren - trioble - (10) Revenu en frontan pozicion - (11) Turnu bruston dekstren - trioble - (12) Revenu en frontan pozicion - malplektigu manojn, kaj mallevu brakojn - Ripetu ekzercaron tri fojojn.

# Malstreĉoazo

Glate ne fluas la tago, kiam troa kaj kreskanta estas la streĉado. Ĥaosa laboro, bruo, zorgoj, elĉerpas niajn energiojn. Ni estas nervozaj, nian laboron ni ne plu ŝatas, ĉio metas nin en malbonan humoron.

Sed, ankaŭ meze de ĥaosa streĉado, ni povas atingi intiman, fizikan kaj mensan kvietecon. Ni ne bezonas pli ol 10 minutojn.

Haltu momenton. Trovu trankvilan angulon. Sidiĝu sur seĝo, rekte. Fermu la okulojn. Koncentru vian penson sur la muskolojn de via korpo.

Provu antaŭ ĉio, kion signifas streĉo kaj malstreĉo:

1. Streĉu ambaŭ la pugnojn,kaj tenu ilin streĉite kvin sekundojn
2. Malstreĉu ilin
3. Streĉu la tutajn muskolojn de via korpo,kaj tenu ilin streĉite kvin sekundojn
4. Malstreĉu ilin malrapide

Vi sentis la diferencon inter streĉo,kaj malstreĉo.

Malstreĉu nun la muskolojn de la frunto - nazo - buŝo - kolo - maldekstra ŝultro - dekstra ŝultro - maldekstra brako,kaj mano - dekstra brako,kaj mano - brusto - abdomeno - maldekstra kruro,kaj piedo - dekstra kruro,kaj piedo - Enspiru profunde,kaj elspiru trankvile, trioble.

Rekomencu denove malstreĉi la muskolojn de la kapo ĝis la piedoj. Enspiru profunde,kaj elspiru trankvile.

Faru tion entute tri fojojn.

La muskoloj malstreĉis ankaŭ la nervojn, kaj via tuta korpo estas nun malstreĉita. En malstreĉita korpo ne ekzistas negativaj emocioj, do ankaŭ via humoro pliboniĝos.

Kiel dormo refreŝigas niajn energiojn, tiel malstreĉado ilin revigligas.

Malstreĉado estas tekniko, kaj oni asimilas ĝin per ekzercado.

# elmara lulkanto

P. BERNARDINO RIZZI

a tempo *p*

HO DOR-MO HO! HO DOR-MO HO! HO DOR-MO, KIU VE-NAS EL

*mf*

MA-RO FLU- GAN- TE TRA NOK-TA MAL- KLA-RO — SUB BRI-LO DE FO- RA STE

LA- RO — LULDAN- CU KUN LA IN- FA- NA — RO LULDAN — CU HO

*mf* *f*

DOR- MO, HO DAN- CU KIAN DOL- ĈAN BE- BO- N KON- FIDAS MI

*p* *pp*

AL VI, AL VI, DO- RMO! HO DO- RMO!

Andante

ĈI HO- RE JAM I-ĜAS FE- STE - NO IN

FA- NA ĈE RE- VA ĜAR-DE- NO DE SON-ĜO LA GA- JA MI- E-

*p*

NO ĈIUJN ĜO- JAS ĜIS KLA- RA MA- TE- NO O

E L M A R A   L U L K A N T O

Ho dormo ho, ho dormo ho!
Ho dormo, kiu venas el maro
flugante tra nokta malklaro,
sub brilo de fora stelaro
luldancu kun la infanaro.
Luldancu! Ho dormo, ho,
dancu!

Kian dolĉan bebon
konfidas mi al vi,
al vi, dormo!
Ho dormo!

Ĉihore jam iĝas festeno
infana, ĉe reva ĝardeno;
de sonĝo la gaja mieno
ĉiujn ĝojas ĝis klara mateno.




En pluraj landoj, okaze de festotagoj, multaj homoj ankoraŭ kutimas buĉigi animalojn por . . . festi.

Je festotagoj, samideanino Norina el Triesto (Trieste), Italio, dissendas receptojn de bongustaj vegetaraj manĝaĵoj al geamikoj.

Jen praktika, simpatia kaj utila propagando

# Festmanĝo
# Vegetara Lazanjo-pasteĉo

Por 4 personoj:

- lazanjo
- 1 melongeno
- 200 g. da freŝaj fungoj
- 250 g. da tomatoj
- kazea fromaĝo
- fandfromaĝo
- ovo
- cepo
- bazilio
- origano
- raspita pano
- butero
- salo
- oleo

Dispecetigu melongenon, abunde salu ĝin, lasu ĝin 30 minutojn por eliĝo de suko kaj poste sekigu ĝin bone

Varmigu oleon kaj fritetu en ĝi tranĉitan cepon

Enmetu en ĝin melongenon, fungojn tranĉitajn maldike kaj kuiru la tuton 5 minutojn

Aldonu senŝelitajn tomatojn, iom da bazilio kaj origano, miksu, kovru kaj boletigu ĝis densiĝo

En aparta ujo miksu kazean fromaĝon kaj ovon kun la pretigitaj ingrediencoj

Grasigu vitran fornotaŭgan kaserolon, enmetu en ĝin iomete da raspita pano, parton de preparitaj ingrediencoj, aldonu tavolon da kuiritaj lazanjoj

Sur la tuton sternu fandfromaĝon kaj daŭrigu tiele ĝis elĉerpiĝo de la ingrediencoj

Enmetu en la jam antaŭe varmigitan fornon kaj lasu ĝin ene ĝis en la supraĵo aperos orkolora krusto

# ESPERANTO

## SIMPLE

La kurso **ESPERANTO SIMPLE** en 7 lecionoj, eldonita en Italio, estas utila kaj taŭga reklamilo por disvastigi niajn ideojn kaj la Lingvon Internacian.

---

**TRIA LECIONO**

8. **Verboj**

**-as -is**

Con l'a
l'ausilio
in tutti i
mai usa
servono a
presente
passato
futuro

Le desinenz
e plurali, c
sempre indic

**-us** condizi




11. **Nea Formo**

Ne esprime la negazione (=
**mi ne rigardas televidon**

Basta una sola negazione
del verbo.
**mi neniun vidas**
**li nenion aŭdis**




12. **Demandaj Frazoj**

La frase interrogativa
l'interrogazione è indi

**Ĉu vi estas kontenta?**
**Ĉu vi foriros morgaŭ?**
**Ĉu Liza loĝas en Romo?** Liza abita a

**beleco** = l
**amikeco** =

**La listo de la su**




15. **Posesivoj**

**mia** mio, a
**via** tuo, a
**lia** suo di lu
**ŝia** sua di lei
**ĝia** suo, a (r
**nia** nostro,
**via** vostro, a
**ilia** loro

20

18. **Bazaj Numeraloj**

**UNU DU TRI KV**
1 2 3 4

**DEK UNU DEK D**
11 12

**DEK SES DEK S**
16 17

**TRIDEK K**
30

**SEPDEK**
70

**CENT UNU**
101




**Superlativo**




---

La rajtoj de aŭtoreco estas rezervitaj; tamen kun la konsento de la aŭtoro, la Reprezentantoj povas traduki, eldoni kaj vendi la kurson **ESPERANTO SIMPLE** en sia propra lando. Slovene tradukita, la kurso **ESPERANTO SIMPLE** jam aperis en Slovenio.

---

Ĉiuj interesatoj povas peti de la Ĝenerala Sekretariejo ekzempleron senpage de la kurso **ESPERANTO SIMPLE**

# Lingva Angulo

_"O.K."_

*Mi ĉiam uzas la usonan interjekton "O.K." . Mi ne scias kiel perdi tiun ĉi kutimon. Bonvolu helpi min.*

Punmono estas la solvo, amiko. Ĉiufoje vi diros "O.K.", enmetu moneron en vian ŝparmonujon. Je la fino de la jaro, sendu la eneston de via ŝparmonujo al TEVA; sed serioze, ne ŝerce.

---

_Dilemo pri internacia lingvouzo_

La Esperantistoj, kiuj ne estas anglaj kaj uzas en sia korespondado "c/o", aŭ ne scias ke "c/o"estas angla, aŭ ne scias ke en la Internacia Lingvo "c/o" estas p/a (per adreso).

---

_La aŭtentika signifo de la vorto "apokrifa"_

"Apokrifa" precipe rilatas al libroj kaj al dokumentoj, kaj ĝi signifas, laŭ la vortaroj, neaŭtentika, falsa.

"Aŭtentika" signifas, laŭ la vortaroj, originala, vera, ne falsita.

"Apokrifa" devenas de la helenaj radikoj: *apò* = for, kaj *kripten* = kaŝi.

En la antikvaj tempoj, la apokrifoj apartenis al la katalogoj de la templobibliotekoj sub la gardisteco de hierofantoj kaj iniciataj sacerdotoj kaj ili estis ĉiam tenataj en plej granda sekreto antaŭ la profanoj.

Ĉu la aŭtentika, vera signifo de la vorto "apokrifa" estas do, neaŭtentika falsa aŭ kaŝita sekreta?

Ĉu apokrifa libro estas falsa aŭ sekreta?

---

# Analiza Glosaro

**animalo** — komuna vorto por bestoj kaj homoj (PIV);

el la latina vorto *animal* : vivanta kaj sentkapabla estaĵo; el la latina ina vorto *anima,* kiu devenas de *animus,* animo: blovo, spiro, principo de la vivo de ĉiuj ekzistaĵoj;

el sanskrita radiko *an* : blovi, spiri

**antropocentrismo** — filozofia koncepto, kiu havas la homon kiel centron de la universo;

el la grekdevenaj vortoj *ánthropos,* kiu signifas homo-n, kaj *kéntron,* kiu signifas centro-n

**biocentrismo** — filozofia koncepto, kiu havas la respekton al la vivo, kiel centron de intereso kaj studo;

el la grekdevenaj vortoj *bíos,* kiu signifas vivo-n, kaj *kéntron,* kiu signifas centro-n

**dieto** — nutromaniero, obeanta difinitan regularon (PIV);

el grekdevena vorto *díajta:* vivmaniero;

| | |
|---|---|
| absoluta | : plena fasto |
| frukta | : inkludas nur fruktojn |
| kruda | : inkludas nur nekuiritajn fruktojn kaj legomojn |
| miksita | : vegetara kaj vianda |
| vegetalana | : ekskludas ĉiujn animalajn produktojn |
| vegetarana | : ekskludas viandon kaj fiŝon |

| | |
|---|---|
| fruktomanĝanto | tiu, kiu sekvas dieton derivita de la vegetarismo, sed sin nutras nur per fruktoj;<br>laŭ sia deveno, la aranĝo de sia korpo kaj la studoj de medicino komparata, la homo estas nature fruktomanĝanta |
| vegetalano | praktikanto de la vegetalismo, kiu sin nutras nur per vegetalaj nutraĵoj kaj ekskludas, krom viandon kaj fiŝon, ĉiujn animalajn produktojn, kiel lakton, fromaĝon, ovojn, mielon;<br>vegetalanoj evitas vestojn kaj kosmetikaĵojn, produktitaj per la uzo de animaloj;<br>*vegano* estas angladevena vorto: *veg(etari)-an;* la signifo de vegano estas la sama kiel vegetalano |
| vegetalismo | dietistika doktrino, derivita de la vegetarismo kaj permesanta absolute nur la konsumadon de nutraĵoj el la vegetala regno (PIV) |
| vegetarano | praktikanto de la vegetarismo, kiu vivas per la produktaĵoj de la vegetala regno kaj neniam sin nutras per viando kaj fiŝo, t. e. manĝaĵoj akirataj per difektado kaj detruado de animala vivo;<br>el la latina vorto *vegetus:* sano;<br>vegetarano respektas ĉiujn bestojn, sed precipe ĉiujn homojn, ankaŭ tiujn, kiuj ignoras vegetarismon |
| vegetarismo | dietistika doktrino, kiu ekskludas kiel nutradon viandon kaj fiŝon t. e. manĝaĵoj akirataj per difektado kaj detruado de animala vivo |

# LA 16 REGULOJ

## DE LA FUNDAMENTA GRAMATIKO DE ESPERANTO

1. ARTIKOLO nedifinita ne ekzistas.
Ekzistas nur artikolo difinita **la**, egala por ĉiuj genroj, kazoj kaj nombroj.

2. La SUBSTANTIVOJ havas la finaĵon **-o**: patr'o.
Por la formado de la PLURALO oni aldonas la finaĵon **-j**: patr'o'j. KAZOJ ekzistas nur du: nominativo kaj akuzativo. La lasta estas ricevata el la nominativo per la aldono de la finaĵo **-n**: patr'o'n, patr'o'j'n (pluralo). La ceteraj kazoj estas esprimataj per helpo de prepozicioj:

| | | |
|---|---|---|
| la genitivo per | **de:** | de la patr'o |
| la dativo per | **al:** | al la patr'o |
| la instrumentalo per | **per:** | per la patr'o |

aŭ aliaj prepozicioj laŭ la senco:
**kun** la patr'o, **por** la patr'o, ktp

3. La ADJEKTIVO finiĝas per **-a**.
Kazoj kaj nombroj, kiel ĉe la substantivo.
La KOMPARATIVO estas farata per la vorto **pli**,
la SUPERLATIVO per **plej**;
ĉe la komparativo oni uzas la konjunkcion **ol**;
ĉe la superlativo, **el**:

pli blank'a ol neĝ'o
mi hav'as la plej bon'a'n patr'in'o'n
mi hav'as la plej bela'n patr'in'o'n el ĉiu'j

4. La bazaj NUMERALOJ (ne deklinaciataj) estas:

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| *unu* | 1 | *kvin* | 5 | *naŭ* | 9 |
| *du* | 2 | *ses* | 6 | *dek* | 10 |
| *tri* | 3 | *sep* | 7 | *cent* | 100 |
| *kvar* | 4 | *ok* | 8 | *mil* | 1000 |

La dekoj kaj centoj estas formata per simpla kunigo de la numeraloj.
Por la signado de ORDAJ numeraloj oni aldonas la finaĵon -a de la adjektivo: unu'a.
por la MULTIPLIKAJ, la sufikson -obl-: tri'obl'a.
por la FRAKCIAJ, -on-: du'on'o.
por la KOLEKTIVAJ, -op-: kvar'op'e.
por la DISTRIBUAJ, la vorton po: po kvin.
Krom tio, povas esti uzataj numeraloj substantivaj kaj adverbaj: unu'o, unu'e.

5. PRONOMOJ personaj: **mi**, **vi**, **li**, **ŝi**; **ĝi** (pri bestoj aŭ aĵoj), **si**, **ni**, **vi**, **ili**; **oni** (senpersona pronomo de la pluralo).
La pronomoj posedaj estas formataj per la aldono de la finaĵo adjektiva.

La deklinacio de la pronomoj estas kiel ĉe la substantivoj:

mi'a, mi'n, la vi'a'j

6. La VERBO ne estas ŝanĝata laŭ personoj nek nombroj:

mi far'as la patr'o far'as ili far'as

FORMOJ DE LA VERBO

| | | |
|---|---|---|
| La tempo PREZENCA akceptas la finaĵon | -as: | mi far'as |
| La tempo PRETERITA | -is: | vi, li far'is |
| La tempo FUTURA | -os: | ili far'os |
| La modo KONDICIONALA | -us: | ŝi far'us |
| La modo VOLITIVA | -u: | far'u, ni far'u |
| La modo INFINITIVA | -i: | far'i |

PARTICIPOJ (kun senco adjektiva aŭ adverba)

| | | | |
|---|---|---|---|
| PARTICIPO AKTIVA PREZENCA | **-ant-**: | far'ant'a | far'ant'e |
| PARTICIPO AKTIVA PRETERITA | **-int-**: | far'int'a | far'int'e |
| PARTICIPO AKTIVA FUTURA | **-ont-**: | far'ont'a | far'ont'e |
| PARTICIPO PASIVA PREZENCA | -at-: | far'at'a | far'at'e |
| PARTICIPO PASIVA PRETERITA | -it-: | far'it'a | far'it'e |
| PARTICIPO PASIVA FUTURA | -ot-: | far'ot'a | far'ot'e |

Ĉiuj formoj de la pasivo estas formataj per la helpo de responda formo de la verbo-est- kaj la participo pasiva de la bezonata verbo; la prepozicio ĉe le pasivo estas de:

- ŝi est'as am'at'a de ĉiuj (participo prezenca: la afero fariĝas)
- la pord'o est'as ferm'it'a (participo preterita: l a afero jam estas farita)

7. La ADVERBOJ finiĝas per -e.
Gradoj de komparado kiel ĉe la adjektivoj:

mi'a frat'o pli bon'e kant'as ol mi

8 Ĉiuj PREPOZICIOJ, per si mem, postulas la nominativon.

9. Ĉiu vorto estas legata tiel, kiel ĝi estas skribita. (ne estas mutaj literoj.

10. La AKCENTO estas ĉiam sur la antaŭlasta silabo.

11. Vortoj kunmetitaj estas formataj per simpla kunigo de la vortoj (la ĉefa vorto staras en la fino); ili estas kune skribitaj, sed disigitaj per streketoj; en la leteroj kaj verkoj por personoj jam povosciantaj la internacian lingvon, la streketoj inter la partoj de la vortoj ne estas uzataj.

La gramatikaj finaĵoj estas rigardataj ankaŭ kiel memstaraj vortoj: vapor'ŝip'o estas formita de:

vapor' ŝip' 'o (finaĵo de la substantivo).

12. Se en frazo estas alia nea vorto, la vorto-ne-estas forlasata

mi neni.am vid'is    mi neni'o'n vid'is

13. Ĉe la demando **ki'e'n?**, la vortoj ricevas la finaĵon de la akuzativo

ki'e li est'as? li est'as ti'e (en tiu loko)
ki'e'n li ir'as? li ir'as ti'e'n (al tiu loko)
ki'e'n ŝi ir'as? ŝi ir'as Varsovi'o'n

14. Ĉiu prepozicio havas difinitan kaj konstantan signifon; sed se ni devas uzi ian prepozicion, kaj la rekta senco ne montras al ni, kian nome prepozicion ni devas preni, tiam ni uzas la prepozicion je, kiu memstaran signifon ne havas

| |
|---|
| ĝoj'i je ti'o |
| ridi je ti'o |
| mal'san'a je la okul'o'j |
| enu'o je la patr'uj'o |

La klareco neniel suferas pro tio, ĉar en ĉiuj lingvoj oni uzas en tiaj kazoj iun ajn prepozicion, se nur la kutimo donis al ĝi sankcion; en la internacia lingvo ĉiam estas uzata en similaj kazoj nur la prepozicio je.

15. La tiel nomataj vortoj "fremdaj" t.e. tiuj, kiuj la plimulto de la lingvoj prenis el unu fremda fonto, estas uzataj en Esperanto sen ŝanĝo, ricevante nur la ortografion kaj la gramatikajn finaĵojn de tiu ĉi lingvo.Sed ĉe la diversaj vortoj de unu radiko, estas pli bone uzi senŝanĝe nur la vorton fundamentan, kaj la ceterajn formi el tiu ĉi lasta vorto, laŭ la reguloj de la lingvo internacia

tragedi'o, sed tragedi'a
teatr'o, sed teatr'a

16. La finaĵoj de la substantivo kaj de la artikolo povas esti forlasataj kaj anstataŭataj per apostrofo

dom' anstataŭ dom'o
de l' mond'o anstataŭ de la mond'o




FUNDAMENTA

# KRESTOMATIO

DE LA LINGVO

# ESPERANTO

DE

Dro L. L. ZAMENHOF

---

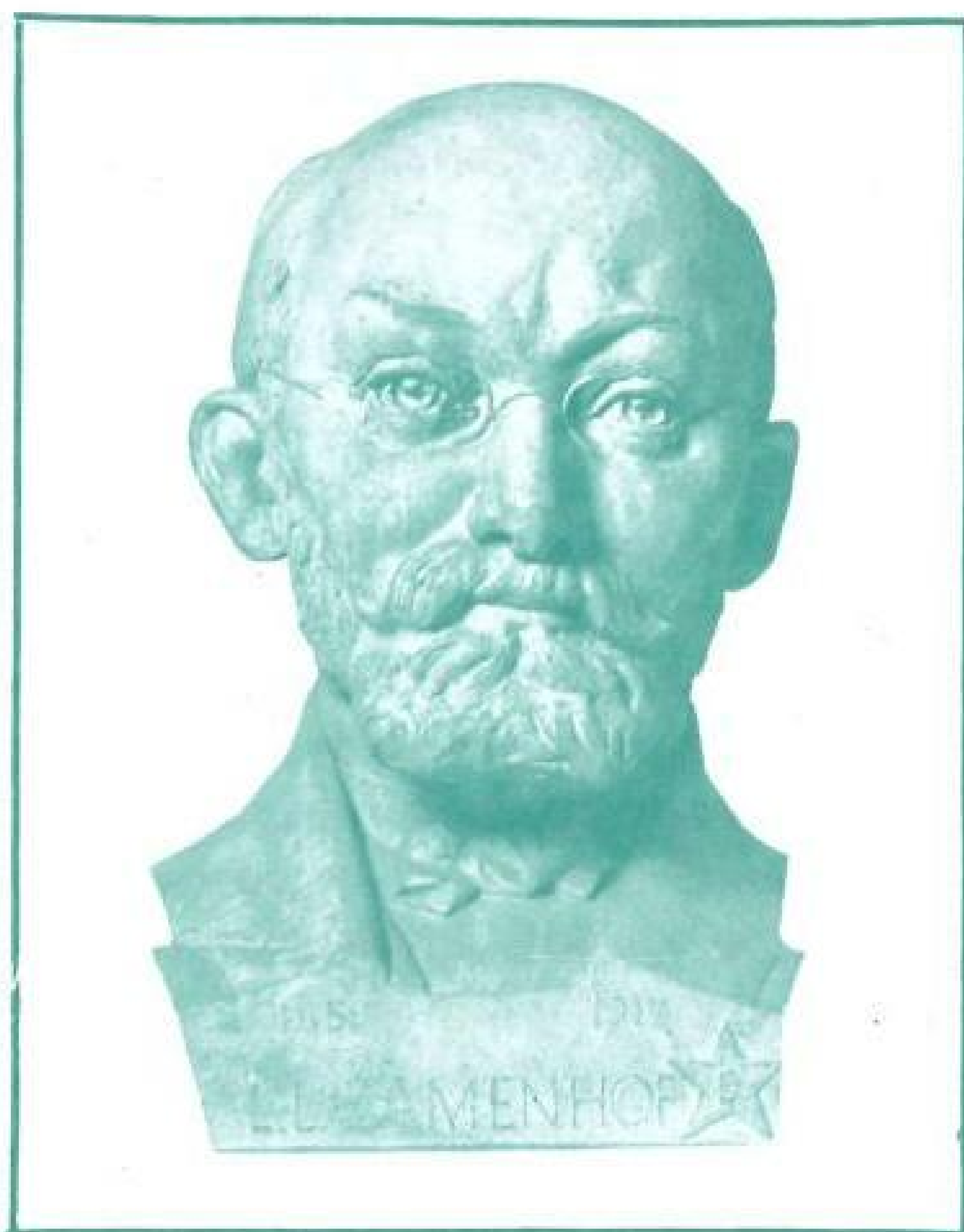
PARIS
LIBRAIRIE HACHETTE ET Cie
79, BOULEVARD SAINT-GERMAIN, 79

1903


Titolpaĝo de la Unua Eldono

# el FUNDAMENTA KRESTOMATIO de la LINGVO ESPERANTO
de D-ro L. L. Zamenhof

## - EL LA VIVO KAJ SCIENCOJ -




**Kio estas vegetarismo?** La vegetarismo, t. e. vivado per la produktaĵoj de la regno kreskaĵa kun escepto de ĉiuj manĝoj, akirataj per difektado aŭ detruado de besta vivo, ricevas en la lasta tempo ĉiam pli da partianoj. En Londono sin trovas jam ĉirkaŭ 40 restoracioj, en kiuj oni donas nur manĝon kreskaĵan kaj kie ĉiutage ĉirkaŭ 30 000 personoj akceptas malkaran kaj fortigan tagmanĝon. En Berlino en Januaro de 1893 jam ankaŭ ekzistis ĉirkaŭ 20 restoracioj, kaj en ĉiuj pli grandaj urboj de Anglujo, Ameriko kaj Germanujo ekzistas por personoj solestarantaj la okazo vivi vegetare, ne parolante pri la multegaj, distritaj en la tuta mondo familioj, kiuj elstrekis la viandon el sia tabelo de manĝoj. Granda nombro da societoj kaj gazetoj penas konatigi kun la afero de sensanga nutriĝado pli grandajn rondojn da homoj, kaj tiuj ĉi penoj estas forte subtenataj de la ĉiam pli vastiĝanta senmedikamenta kuracado de malsanoj aŭ la sistemoj naturkuracaj de diversaj

direktoj, kiuj preskaŭ ĉiuj faris el la forĵeto de manĝado de viando la unuan kondiĉon ĉe siaj malsanuloj. Estus tial utile esplori pli proksime la motivojn de la vegetarismo. Ni vidas, ke ĉe ĉiu viva estaĵo, de la plej malgranda fungo ĝis la plej disvolvita besto laktosuĉanta, la partoj de la korpo, kiuj estas difinitaj por la nutro, estas tute precize aranĝitaj por la prilaborado de la respondaj manĝoj: la dentoj, stomako, intestaro de la viandomanĝanta leono estas esence malegalaj je la samaj organoj de la kreskaĵomanĝanta elefanto, de la ĉiomanĝanta urso aŭ de la insektomanĝantaj birdoj. Ne povas esti alie ankaŭ kun la homo, kiu laŭ la aranĝo de sia korpo havas la plej grandan similecon je la fruktomanĝanta simio kaj sekve jam laŭ sia deveno devus ankaŭ esti fruktomanĝanto. Ni vidas tamen, ke la nuntempa kultura homo kontraŭe preskaŭ nur en esceptaj okazoj vivas de fruktoj kaj ordinare uzas manĝon miksitan, konsistantan el viando kaj kreskaĵoj, kaj tamen povas vivi kaj ĝis certa grado esti sana. Sed tio ĉi montras nur, ke la naturo zorgis pri tio, ke ne tuj pereu ĉiu ekzistaĵo, kiu vivas ne precize laŭ ĝiaj reguloj. Sed difekto longe ne povas forresti, kaj la ĉiam pli grandiĝanta malsanemeco kaj korpa degenerado de nia gento, kiu parte certe dependas ankaŭ de aliaj malĝustaj kondiĉoj de vivo, montras kun timiga klareco, ke la miksita manĝo tamen ne povas esti la ĝusta. Kio do estas pli proksima, ol la reiro al la maniero de vivado, dezirita de la naturo, t. e. al la vegetarismo? Preskaŭ ĉiuj buĉataj bestoj estas malsanaj, la grasigado estas fondita sur agado malsaniga (manko de sango kaj grasa degenero), la viando sekve estas preskaŭ ĉiam malsana kaj malbonigita; krom tio komenciĝas ĝia putrado, kiam la vivo forlasis la korpon. La homo kultura sekve en efektivo nutras sin per mortintaĵo. Dume la manĝaĵo de la vegetarano estas ankoraŭ plena de vivo. Se oni fruktojn kaj grenon elmetas al respondaj influoj, tiam nova vivo naskiĝas el ili. Kaj al ni ŝajnas, ke por la konservado de nia vivo, la plej bone taŭgas nur tia manĝo, en kiu ne mortis ankoraŭ la ĝermo de vivo. Nur tiam, kiam fruktoj kaj greno fariĝas putraj, ili trovas sin en tia stato, en kia la viando sin trovas jam tuj post la buĉo! Ĉu estas tial miro, ke la gazetoj konstante alportas

sciigojn pri venenîĝo de viando, kiu sekvigas aŭ malfacilajn malsanojn, aŭ la morton?! Kontraŭe, ĉe manĝo kreskaĵa tiu ĉi danĝero estas preskaŭ absolute esceptita, kaj se nur la ceteraj kondiĉoj de la vivo estas iom konformaj al la naturo, la vegetarano ĝuas pli bonan sanon, ne estas tiel forte elmetita al malsanoj aŭ elportas tiujn ĉi multe pli bone, ol la viando-manĝanto. Nemezurebla estus la rekompenco, se manĝo kreskaĵa okupus la lokon de viando. Nun la vilaĝano estas sklavo de sia bruto. La dekono de la nun bezonata tero estus sufiĉa por la nutrado de lia familio, se li plantus sur ĝi fruktojn kaj legomojn. Al tio ĉi lia laborado estus pli pura, pli facila kaj pli interesa, ol ĉe la malnova mastrumado bruta kaj kampa, kie la plejmulto da laboro devas esti uzata por produktado de manĝo por la bruto. Kun plantado de fruktoj ankaŭ la homo klera volonte sin okupados, ĉar ĝi postulas lian tutan spiriton, lasas lin ĉiam pensi pri la estonteco kaj per la originaleco de la laboroj ligas la printempon kun la aŭtuno, la someron kun la vintro kaj en tia maniero faras el lia agado ĉiam laboron sub espero. Tutan homan vivon, eĉ centjarojn daŭras la fruktoj de laborado de fruktoplantisto, kaj ofte nur la infanoj atingas plenan ĝuon de la plantoj, kiujn iliaj patroj faris. Nenie la nun tiel ofta, nur por la momento kalkulita kaj sekve nemorala raba prilaborado havas pli malmulte lokon, ol ĉe plantado de fruktoj. Tial la fruktoplantado devas influi noblige sur tiujn, kiuj sin okupas je ĝi. Pli grandaj ankoraŭ estas la moralaj rezultatoj de la forĵetado de manĝo vianda, kiu estas ja la unua kondiĉo por la disvolviĝo de la plantado de fruktoj kaj legomoj, dank' al la per tio ĉi forte pligrandigita bezono de nutraĵo kreskaĵa. La akirado de viando estas neebla sen barbareco; ĝi povas esti farata nur per mortigado de vivaj, sentantaj ekzistaĵoj, kiuj estis kreitaj por vivo, ne por morto. En ĉiu senpartia, sentanta homo vivas abomeno al detruado de vivo, kaj nur la kutimo povas silentigi la internan voĉon, kiu krias al ni: "ne mortigu!" Multaj tabloj restus sen viando, se la mastrino de la domo devus mem mortigi barbare la beston. En neklara konscio de la nemoraleco de la buĉado oni

ja sen tio forpelis jam en malproksimigitajn buĉejojn la scenojn de mortigado de bestoj, kiuj ne estas eblaj sen fluoj de sango, sen kompatinda kriado kaj agonio de la mortantaj bestoj, sen sangitaj vestoj kaj manoj de la buĉistoj. Riveroj da sango, kriado de mortantoj, odoro de putrado—kia kontrasto al la korĝojiga vido kaj bonodoro de ŝarĝita fruktarbo aŭ de pure aranĝitaj magazenoj de fruktoj! La ankoraŭ ne malbonigita instinkto de la infanoj ne dubas, kion ĝi devas elekti—sangan ĉifonon de mortinta besta korpo aŭ ridantan pomon, bongustan vinberon. Per la ĉeso de grasigado kaj buĉado tiel delikatiĝo de moroj estus necesa sekvo de la vastiĝo de la vegetarismo. Ke la bestoj nin manĝus, se ni ilin ne manĝus (la ordinara rediro de la nevegetaranoj), ni ne devas timi; oni ja nur ekmemoru la grandan penon, kiun la brutedukisto havas kun la edukado de buĉaj bestoj. Baldaŭ ekzistus nenia bruto, se neniu plu zorgus pri tio ĉi. Kaj la laborado de la bestoj ja sen tio ĉiam pli kaj pli estas anstataŭata de forto de maŝinoj, kaj anstataŭ la buĉado la homoj baldaŭ fordonus sin al la pli sana profesio de ĝardenisto, kiam ili vidus, ke tio ĉi donas pli grandan profiton. Ke la homo tre bone povas ekzisti kaj esti tre forta de manĝo kreskaĵa, eĉ se ĝi estas kunmetita tre unuforme, tion ĉi pruvas la milionoj da vilaĝanoj, kiuj nur malofte ricevas sur sian tablon peceton da viando kaj el kies mezo ja ĉiam nova freŝa sango venas en la malsanemajn, sangomankajn familiojn de la urbo. La vilaĝanoj sekve senkonscie estas praktikaj vegetaranoj. Sed kiel riĉe oni povas kunmeti sian tabelon de manĝoj, oni vidas el la sekvanta tabelo de kreskaĵaj nutraĵoj, kiuj per riĉeco de sia enhavo ne lasas ion por deziri: (1) Fruktoj: kun kernoj, kun ostetoj, kun ŝeloj, nuksoj, beroj, sudaj fruktoj; fruktaĵoj, kiel ekzemple fruktoj sekigitaj, fruktaj gelatenoj, marmeladoj, konfitaĵoj, fruktaj sukoj; oleo de olivoj, de nuksoj, de migdaloj, butero de kokosoj. (2) Grenoj: tritiko, sekalo, hordeo, aveno, rizo, maizo, poligono, spelto, milio k. t. p. en iliaj prilaboraĵoj en formo de faruno, grio, makaronoj, vermiĉeloj, pano, bakaĵo kaj farunaĵo de diversaj specoj. (3) Fruktoj ŝeletaj: faboj, pizoj, lentoj, kiel

ankaŭ la faruno el ili. (4) Legomoj: radikaj, foliaj, trunketaj, floraj kaj fruktaj; fungoj, salatoj kaj supaj herboj. Fine oni devas ankoraŭ montri, ke la kuirejo de vegetaranino estas esence pli simpla, ol la kuirejo vianda. En ĉiuj tempoj memstaraj pensantoj levadis sian voĉon kontraŭ la mortigado de bestoj por la celoj de nia nutrado; eĉ tutaj popoloj, kiel ekzemple la pli altaj kastoj de la hindoj-buddistoj, uzas pro motivoj religiaj nur manĝon kreskaĵan. Ke por la sindefendo la mortigo de al ni malutila besto estas permesata, eĉ ŝuldo, tion ankaŭ la vegetarano ne neas; en tiaj okazoj estaĵo pli malalta devas cedi al estaĵo pli alte organizita. Ni devus tro multe paroli, se ni volus priskribi pli detale la ĉiuflankan efikadon de la vegetarismo. Ni devas nin kontentigi je la supre donitaj mallongaj rimarkoj kaj sendi la dezirantojn al la tre riĉa literaturo, kiu aperis rilate tiun ĉi objekton. Kiu deziras ekkoni la objekton pli proksime, tiu povas venigi per ia librejo la katalogon de Max Breitkreuz en Berlino, de Theod. Grieben (L. Fernau) en Lejpcigo, de Hartung et Sohn en Rudolstatt, aŭ li turnu sin al ia el la kluboj vegetaranaj, kiuj ekzistas en ĉiuj pli grandaj urboj.




TEVA

(TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO)
C.P.5050 - Roma, Italia

Januaro

*mil naŭcent naŭdek kvar*

1 sabato
2 dimanĉo
3 lundo
4 mardo
5 merkredo
6 ĵaŭdo
7 vendredo
8 sabato
9 dimanĉo
10 lundo
11 mardo
12 merkredo
13 ĵaŭdo
14 vendredo
15 sabato
16 dimanĉo
17 lundo
18 mardo
19 merkredo
20 ĵaŭdo
21 vendredo
22 sabato
23 dimanĉo
24 lundo
25 mardo
26 merkredo
27 ĵaŭdo
28 vendredo
29 sabato
30 dimanĉo
31 lundo

## KALENDARO DE TEVA/1994

Ĉu vi deziras
la muran, flavan
internacian
kalendaron de
TEVA/1994
(cm 30x11),
kun ruĝaj, travideblaj
glumarkoj por marki
viajn landajn
festotagojn?
Se jes, bonvolu sendi
al TEVA
(CP 5050, Roma, Italia)
1 (unu) internacian
poŝtkuponon



# VEGETARANA KONGRESO, HOLANDO'94

1994 Aŭgusto 8-13
DENHAGO, HOLANDO

En Denhago (Den Haag), Holando, de la 8a ĝis la 13a de Aŭgusto 1994 okazos la 31a Monda Vegetarana Kongreso.

La temo de la kongreso estos:

" LA RAJTOJ DE LA NATURO "

La programo estos tre riĉa, kaj ĝi koncernos precipe nutraĵon sen suferigi la animalojn, avantaĝojn sen la ekspluatado de la animaloj el monda ekonomia vidpunkto, kaj sciencan vegetarismon.

La homo ne estas mastro de la Naturo. Nur respekto al la Naturo kondukos al pli bone vivebla mondo por la homoj kaj por ĉiuj aliaj estaĵoj, kiuj havas la rajton vivi sur la Tero.

Dum la kongreso estos uzata la angla, kaj la lingvoj, kiuj estos petitaj de la plimulto de la partoprenantoj.Se sufiĉe granda nombro da Esperantistoj aliĝos al la Monda Vegetarana Kongreso, uzante Esperanton, ni havos la eblecon montri praktike la utilecon kaj la avantaĝojn de la Internacia Lingvo.

Detalan programon de la Monda Vegetarana Kongreso/94 ni aperigos en la Internacia Lingvo kun informoj pri la aliĝo, ktp, se sufiĉe da samideanoj estos interesataj kaj ili petos la programon ĉe:

TEVA, Poŝtfako C.P. 5050, Roma, Italia

"Ni metu flanken tion, kio nin apartigas, ĉiun politikan, socian, religian, filozofian mensobskurigon!

Ni ne okupiĝu ellabori unu solan doktrinon, kvazaŭ ni devus prezenti ĝin al la aprobo de la mondo. Ĉiu doktrino scienca aŭ religia estas elmetata al diskutado. En la ekscitita klopodo por efektivigi unuecon de mensoj, doktrino detruas tion, kion ĝi penas starigi.

Ni estas zorgantaj en la estanta tempo konstrui frontojn en la mondo kontraŭ milito, perforto, egoismo kaj malscio. Ni dekretu reziston, kontraŭstaron, refuzon kaj senrezervan ne al milito!

Se ni bezonas centran principon por nia agado, sufiĉu tio, kio konsistas en solidareco kaj reciproka helpo en komuna sento inter ĉiuj vivantaj estaĵoj.

Ni kunigu ĉiujn spiritajn fortojn de la vivo, kontraŭ la fortoj de la morto."

Romain Rolland,
Nobelpremiito

# ESTRARO DE TEVA

| | | |
|---|---|---|
| PREZIDANTO: | Christopher Fettes, Saint Columba's College, Rathfarnham, DUBLIN 16, | Ireland |
| HONORA PREZIDANTO: | Ernesto Váňa, 962 71 DUDINCE 163, | Slovensko |
| VICPREZIDANTO: | William Simcock,Clayton House,BUTTERTON,LEEK,Staffs,ST13 7SR, | Great Britain |
| ĜENERALA SEKRETARIO: | Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 ROMA, | Italia |
| KASISTO: | William Parrott,15 Aldborough Court,Douglas Ave,EXMOUTH EX8 2HA, | Great Britain |

Poŝtĝirokonto TEVA: 27 141 8907

## Landaj Reprezentantoj

| | | |
|---|---|---|
| ALBANIO | : S-ino Rita Permeti,Rruga 4 Deshmoret P.11/B,Shk.5,Ap.20,TIRANE, | Albania |
| ARGENTINO | : S-ino Clara de Hess, Bolivar 6339,1875 WILDE, | Argentina |
| AŬSTRALIO | : Bob Felby, 6 Dorset Street, SEMAPHORE PARK | S.A. 5019, Australia |
| AŬSTRIO | : Gerard Cool, Leitringerstrasse 53, A-8430 LEIBNITZ, | Österreich |
| BELGIO | : Camiel De Cock, Vorse Beemden 7, 2980 ZOERSEL, | Belgique - België |
| BELURUSIO | : YAROSLAV Ostapuk,Poŝtfako P/JA 11,Aiki Klubo Ryushinkan, MINSK 220029 | Byelorussia |
| BOLIVIO | : D-ino Wilhelmine Verhaaf,Poŝtfako Casilla 3945, COCHABAMBA, | Bolivia |
| BRAZILO | : Onei Boracini,Poŝtfako Caixa Postal 16,15001 SAO JOSE DO RIO PRETO-SP, | Brasil |
| BRITIO | : S-ino Pat Search, 30a Arlington Gardens, ATTLEBOROUGH,Norkfolk,NR172NE, | Great Britain |
| BULGARIO | : S-ino Tatiana Encheva,j.k. Nadejda-4, bl.448 vh.B ap. 9, 1231 SOFIA | Bulgaria |
| DANLANDO | : Ejnar Hjorth,Christiansgade 38,2,DK 9000 AALBORG, | Danmark |
| FRANCIO | : Inĝ.Pascal Rouillard, 35 Rue Georges Bizet, 13200 ARLES | France |
| HISPANIO | : Louis Armadans,Pl.Sagrada Familia 4,4t,3a-08013 BARCELONA, | España |
| HUNGARIO | : D-ino Maria Papp,Kalvaria 96/D,H 6500 BAJA, | Magyar T. |
| IRANO | : S.N. Mozaffari,Poŝtfako Sanduq-E-Posti 5935, 11365 TEHRAN, | Iran |
| IRLANDO | : Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, | Ireland |
| ISRAELO | : Mark Steinberg,Poŝtkesto Tevat-Doar 9137, 31091 HAJFA, | Israel |
| ITALIO | : Lilia Fabretto,Via Pietro Cartoni 12,00152 ROMA, | Italia |
| JAPANIO | : David MacGill,Kyoto Syudoin,Momoi-tyo 701,Ohara-Sakyo-ku,601-12 KYOTO, | Nippon |
| KANADO | : Normand Fleury,6348 rue de Bordeaux,H2G 2R8 MONTREAL,Québec, | Canada |
| KOLOMBIO | : Prof.Rafael Antonio Mejia,Apartado A 6990, CALI(V), | Colombia |
| KOREO | : Jong-ĝin GIM,Chon-AN,Poŝtfako Saseoham 5,CHON-AN SI 330-600, | Chung-nam Korea |
| KUBO | : Adv.Orlando Raola Gonzales,Longa 220,apt 5, Mantilla, 13800 LA HABANA, | Cuba |
| NEDERLANDO | : TEVAN, Postfako 399, NL 3740 AJ, BAARN, | Nederland |
| NORVEGIO | : Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N 1970 HEMNES I HOLAND, | Norge |
| NOV-ZELANDO | : S-ino Stephanie May,18 Ngata Grove,Trentham, UPPER HUTT, | New Zealand |
| PAKISTANO | : S.A.Farani,House n-ro K-18, Machine Mohalla N-ro 3, JHELUM, | Pakistan |
| PERUO | : Inĝ.P.F.Camacho Daza, El Boulevard 131 Monterrico, LIMA 33, | Peru |
| POLLANDO | : Mag.Inĝ.Antonio Cybulski, Kosciuszki 24, PL 89-632 BRUZY, | Polska |
| PORTUGALIO | : Portugala Esperanto-Asocio, Rua Dr.Joao Couto 6 r/cA, 1500 LISBOA, | Portugal |
| RUMANIO | : F-ino Florina A.Bolos, Str.Padin 25 - Bl D6 ap 68, 34100 CLUJ-NAPOKA, | România |
| SLOVAKIO | : S-ino Olga Novotna,Riznerova 2, 81101 BRATISLAVA, | Slovensko |
| SUD-AFRIKO | : D-ro J.P.Hammes, Poŝtfako Posbus 40225, Arcadia, 0007 PRETORIA | Suid Afrika |
| SVEDIO | : Henrik Karlsson, Fimongatan 12, S-590 40 KISA, | Sverige |
| SVISLANDO | : S-ino Nancy Fontannaz, Ruisselet 9, 1009 PULLY, | Helvetia |
| TAJLANDO | : Pho Thamkhajadpaikun, 42 Ari Samphan 5, Rama 6 rd, Phya Thai,10400 BANGKOK, | Thailand |
| TOGO | : Koffi Gbeglo,Poŝtfako Boite Postale 13 169 Nyékonakpoé TG-LOME, | Togo |
| TUNIZIO | : Abderrazak Tabka,Rue Bizerte 72 bis,4070 M'SAKEN, | Rep. Tunisienne |
| USONO | : S-ino Maya Kennedy, 669 Coventry Road, KENSINGTON, California 94707, | USA |
| VENEZUELO | : David G.Valecillos, Calle 79 - 3 C-72 MARACAIBO, | 4002 Venezuela |
| VJETNAMO | : Nguyên Dình Long, 50/6/9 Nguyên Dình Chiêu,P.3,Quân Phu Nhuân,THANH PHO HO CHI MINH, | Viêt Nam |
| ZAIRIO | : Mfumu Ndongala Nsimba, Poŝtfako Boite Postale 1323, KINSAASA I, | Zaïre |

Ĝenerala Sekretariejo de:
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA), ĉe:
Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12/12, 00152 Roma, Italia

